

## WHAT IS MEDITATION?

And what is meditation?

It does not mean meditating upon something;  
the English word is misleading.

In English there is no word adequate enough to translate Buddha's word *samasati*.

It has been translated as meditation,

as right mindfulness, as awareness, as consciousness, alertness, watchfulness, witnessing -  
but there is not really a single word  
which has the quality of *samasati*.

*Samasati* means: consciousness is,  
but without any content.

There is no thought, no desire, nothing is stirred in you.

You are not contemplating about God or about great things ... nature and its beauty, the Bible,  
the Vedas, and their immensely significant statements.

You are not contemplating!

You are not concentrating on any special object either.

You are not chanting a mantra,  
because those are all things of the mind,  
those are all contents of the mind.

You are not doing anything!

The mind is utterly empty,  
and you are simply there in that emptiness.

A kind of presence, a pure presence,  
with nowhere to go -

utterly relaxed into oneself, at rest, at home.

That is the meaning of Buddha's meditation.

Osho

## VAD ÄR MEDITATION?

Och vad är meditation?

Det betyder inte att meditera över något;  
det engelska ordet är vilseledande.

På engelska finns inget ord som är tillräckligt för att översätta Buddhas ord **samasati**.

Det har översatts som meditation,

som rätt uppmärksamhet, som medveten närvaro, som medvetande, vakenhet,  
uppmärksamhet, bevittnande –

men det finns egentligen inget enda ord  
som bär **samasatis** fulla kvalitet.

**Samasati** betyder: medvetande finns,  
men utan något innehåll.

Det finns ingen tanke, ingen önskan, ingenting rörs inom dig.

Du kontemplerar inte Gud eller stora ting ...

inte naturen och dess skönhet, Bibeln, Vedaböckerna  
eller deras oerhört betydelsefulla utsagor.

Du kontemplerar inte.

Du koncentrerar dig inte på något särskilt objekt heller.

Du upprepar inget mantra,  
för allt detta tillhör sinnet,  
allt detta är sinnets innehåll.

Du gör ingenting.  
Sinnet är fullständigt tomt,  
och du är helt enkelt där i denna tomhet.

En sorts närvaro, en ren närvaro,  
utan någonstans att gå –  
fullständigt avslappnad i dig själv,  
i vila, hemma.

Detta är innebörden av Buddhas meditation.

— **Osho**